

**GO  
OFF  
LINE!**

**KEINE  
DIGITALEN MEDIEN  
BIS 4 JAHRE**

**Ein Blick sagt mehr als 1000 Likes.**



# Go Offline

## Keine digitalen Medien bis 4 Jahre

Digitale Medien sind allgegenwärtig – auch in den ersten Lebensjahren unserer Kinder. Doch gerade in dieser sensiblen Phase brauchen kleine Kinder vor allem Nähe, Spiel, Sprache und Beziehung mit realen Menschen. Denn der digitale Medienkonsum beeinträchtigt ihre Entwicklung.

«Go Offline» ist eine Gemeinschaftsaktion von Zürcher Schulen und Gemeinden. Die Aktion motiviert Eltern, Bezugspersonen und Freunde in den ersten Lebensjahren auf digitale Medien zu verzichten. Sie unterstützt mit fundierten Infos und praktischen Tipps für den Familienalltag.

Noch mehr Tipps  
[go-offline-4.ch](http://go-offline-4.ch)

### Digitale Medien im Familienalltag?

Kinder unter vier Jahren lernen mit allen Sinnen, etwa durchs Spielen, Berühren, Schauen, Hören und Sprechen. Der Medienkonsum beeinträchtigt ihre soziale, kognitive, motorische und sprachliche Entwicklung. Was Kinder stattdessen brauchen: Starke Beziehungen zu vertrauten, verlässlichen und verfügbaren realen Menschen.

### Was kann ich als Elternteil tun?

Schon kleine Veränderungen helfen:  
Bewusst präsent sein. Vorlesen statt streamen.  
Gemeinsam essen und reden. Draussen spielen und sich bewegen. Alltagsmomente offline gestalten.

## Rausgehen und offline sein in Uster



Pumptrack  
Buchholz

Action auf Rädern. Mit Velo, Trotti oder Skateboard rollt hier die ganze Familie.  
Sportanlage Buchholz, 8610 Uster



Spielplatz  
Stadtpark

Mitten in Uster. Grosser Spielplatz mit Wasser, Wiese und Picknickplatz.  
Stadtpark, 8610 Uster



Familienzentrum  
Uster

Kaffee trinken, Kinder spielen lassen und entspannt andere Familien treffen.  
Zentralstrasse 32, 8610 Uster



Bibliothek

Stadtbibliothek  
Uster

Bücher, Filme, Spiele, ein Kinderbereich und ein Café für eine gemütliche Pause zwischendurch.  
Bankstrasse 17, 8610 Uster



Seebad

Greifensee-Feeling für die ganze Familie. Sand, Wasser, Spielplatz und ein feines Glacé.  
Uferweg 7, 8610 Uster



Dorfbad

Entspannter Badespass mitten in Uster. Mit Kinderbereich, Kiosk, Badi-Pots und Snacks.  
Florastrasse 24, 8610 Uster

# Wer steht hinter Go Offline?

Mehrere Zürcher Schulen und Gemeinden haben dieses Projekt gemeinsam mit Fachpersonen aus frühkindlicher Bildung, Betreuung und Erziehung (FBBE) entwickelt. Die Aktion basiert auf aktuellen Erkenntnissen zur frühkindlichen Entwicklung und verfolgt ein einfaches Ziel:

**Eltern dabei zu unterstützen, die ersten Jahre mit ihrem Kind offline zu verbringen.**



## Sie haben Fragen?

Melden Sie sich gerne bei der Gemeinde Uster:

**Fachstelle Frühe Kindheit**  
Bahnhofstrasse 17, 8610 Uster

044 944 76 94  
fruehekindheit@uster.ch